

## 我可以幫忙!

- 讓我在廚房裡幫助您。我可以：
  - 幫助決定晚餐食用的蔬菜
  - 沖洗水果和蔬菜
  - 撕高苜
  - 用水菓和蔬菜擺成「臉孔」
  - 將餐巾、叉子、及湯匙擺在餐桌上
  - 將東西放入垃圾桶內
- 我可能不整潔，但我正努力做到最好。有時候我掉落東西，因為我的手指都還小。
- 我幫您的時候，我很高興。我可能會吃得更好!



## 請提供我安全食用的食物。

- 提供我小塊和軟的食物，讓我容易咀嚼。
- 請不要提供我容易噎嚥的食品：生硬蔬菜、整顆葡萄、滿勺花生醬、薯片或玉米片、堅果、爆米花、乾菓、熱狗、大塊的肉、硬的糖。
- 葡萄切半、塗抹薄層花生醬、熱狗切成細長條。



如果您對我的飲食方面有任何問題，請諮詢 WIC。

## 相信我能夠飲食適量。

- 我的胃依然很小。開始時給我小份量。每樣食物大概1 湯匙。讓我要求添置食。
- 讓我決定我甚麼時候吃飽了。請不要強迫我吃或要我「吃光盤子內的食物」。
- 如果我沒有吃一餐飯或一次小吃零食，請不要擔心。我有時會吃得更多。請不請求我吃或為我做其他食物。
- 與我喜歡食用的食物一起提供新的食物。在我嚐試之前，您可能需要供吃一種新的食物 10 次之後我才會試它。這是正常現象。我正在認識食物。
- 我經常改變主意。我可能一天喜歡一種食物而第二天就改變。我會好好學習不偏食。



## 健康小點食譜： 酸乳水果蘸醬

- 在小碗內，混合一湯匙橙汁和香草酸乳
- 將軟的水菓切片與蘸醬一起供食

## 小吃很重要

健康的小點幫助我成長。計劃我的點心，也不要讓我整天飽吃點心。



## 讓我們來玩耍!

我愛每天都玩耍。請選出您想和我一起嘗試的遊戲。

- 跳舞
- 玩跟領袖
- 捉迷藏
- 玩「煮飯仔」、「叢林探險、扮動物等。
- 一起散步



陪我一起玩，能幫助我變得更聰明、更強壯、更健康、和更快樂!

## 看看我能做些什麼!

- 我喜歡自己做事。請說您以我為榮。
- 我喜歡跑步、跳躍及攀爬。請看守我令我安全。
- 我喜歡模仿您，例如烹飪食物和講電話。
- 我正在學習新字。對我說話、唱歌及閱讀，可以使我學的更多。教我各種東西的名稱。



## 令我安全和健康。

- 當我們乘車時，一定要把我安置在安全車座裡。
- 帶我見醫生和牙醫。
- 讓我遠離會傷害我的東西。
- 當我靠近水邊的時候，要常常看守我。
- 讓我遠離有人抽香煙的地方。
- 每天幫我刷牙和使用牙線。
- 看太多的電視和用太多的電腦對我不好。每天一個小時已經足夠了。
- 請每天讓我午睡。我需要一些安靜的時間。可以為我閱讀故事嗎?

我今年 2 歲  
看看我能做什麼!

我的名字是 \_\_\_\_\_ 日期 \_\_\_\_\_

我的體重是 \_\_\_\_\_ 英磅

我的身高是 \_\_\_\_\_ 英吋

我們家庭會做有益於健康的一項目是：



加州公共衛生部，加州婦孺營養補助(WIC)計畫  
本機構是一個機會平等的提供者。  
有些內容撰自馬裏蘭州婦孺營養補助計畫  
「幫助我健康」系列

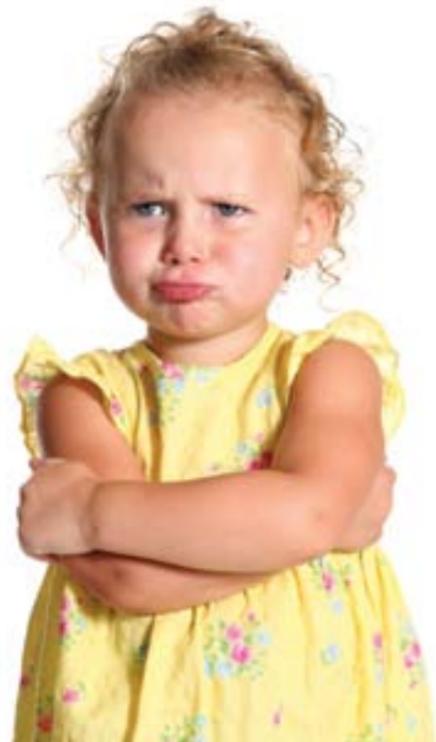
1 (800) 852-5770 #910234 (04/12)



## 我喜歡說不要！

當我說不的時候，我在表示想自己做事！

我喜歡能作選擇。您知道我需要甚麼樣的健康食物。請讓我在健康食品中選擇。請讓我決定吃多少。



## 讓我們一家輕鬆愉快地用餐。

- 我喜歡與你在一起。讓我們同享用餐點。請關掉電視。
- 我一定要坐着飲食。請讓我使用高椅或墊高餐椅，與家人坐在一起。我可以食用大部分家人吃的食物。您不需要另外為我煮不同的食物。
- 給我小湯匙或叉子、小盤子及杯子。當我吃的時候，可能仍有點亂。這是我如何學會自己吃東西！
- 我們用餐前後都要清洗雙手。



## 適宜2歲小兒的食物 — 每天都給我吃：

### 穀類食品



請自下列選擇 6 種：

- ¼ 至 ½ 片麵包或墨西哥薄餅
- ¼ 至 ½ 杯即食穀片
- ¼ 杯熟麵條，米飯，或燕麥粥
- 2 或 3 塊小餅乾

我食用的一半穀物應該是全穀類！

### 蛋白質



請自下列選擇 4 種或更多：

- 1 湯匙剝碎肉，碎雞肉，碎火雞肉及碎魚肉
- ½ 個雞蛋
- 2 湯匙熟豆泥
- ½ 湯匙花生醬
- 2 湯匙豆腐

豆和肉類食品能提供鐵質令我的血液強健！

### 蔬菜



請自下列選擇 4 種或更多：

- ¼ 杯熟剝碎蔬菜
- ¼ 杯熟蔬菜泥
- 2 盎司蔬菜汁

請每天給我深綠色或橙色蔬菜！

### 乳製品



請自下列選擇 4 種：

- 4 盎司牛奶
- 4 盎司酸乳
- 1 片乳酪

WIC 在我 2 歲前提供全脂牛奶，之後低脂牛奶。

### 脂肪，油和糖

只限少許

### 水果



請自下列選擇 4 種或更多：

- ¼ 杯新鮮軟水果
- ¼ 杯罐裝或冰凍軟的水果
- 4 盎司 100% 純果汁（不可超過！）

請每天給我含維生素 C 的水果（柳丁，草莓，蜜瓜，芒果，木瓜，或 WIC 提供的果汁）。



少量開始，並讓我要求添食。

## 我的菜單舉例

提供我每日三餐，外加 2 或 3 次小吃。我喜歡每天定時用餐。

這提供一份菜單舉例作為參考。用空白處填寫一份對我有益的健康菜單。選擇多種類的食物可以幫助我成長和強壯。



	菜單舉例樣本—給我吃：	我的菜單—給我吃：
早餐	穀片，½ 杯 香蕉，切片，¼ 隻 牛奶，4 盎司	
點心	酸乳水果蘸醬（4 盎司酸乳、¼ 杯柔軟水果切片） 小餅乾，3 塊 水，幾盎司	
午餐	蔬菜牛肉湯，¾ 杯 烤乳酪三明治，½ 份 牛奶，4 盎司	
點心	全麥麵包，½ 片；塗抹 ½ 湯匙花生醬 熟胡蘿蔔，¼ 杯 水，幾盎司	
晚餐	他哥餅與豆類和肉（½ 墨西哥玉米餅、2 湯匙豆類、1 湯匙肉） 熟糙米，¼ 杯 熟豌豆，¼ 杯 橙，切片，½ 牛奶，4 盎司	
點心	動物餅乾，4 塊 果汁，4 盎司	